

PINDAKAAS: GEZOND OF ONGEZOND?

In Nederland wordt er veel pindakaas gegeten, we zijn er dol op. Sommige mensen zijn er naar eigen zeggen zelfs aan verslaafd. Ik krijg regelmatig de vraag of dit nu een gezonde of een ongezonde verslaving is. Hoe zit dit nu precies?

Tekst Juglen Zwaan, www.ahealthylife.nl

Eigenlijk is de naam pindakaas heel vreemd, de substantie heeft niks met kaas te maken. Alleen in het Nederlands gebruiken we de term kaas, terwijl in andere talen meestal gerefereerd wordt aan boter. In het Engels heet pindakaas dan ook 'peanut butter'. Pindakaas heet pindakaas omdat de naam boter in Nederland een beschermde naam is. Eind jaren '40 is daarom besloten pindaboter om te dopen tot pindakaas. Ik ben zelf erg blij met de beschermde titel van boter, anders had margarine ook boter geheten, wat helemaal verwarrend is. Pindakaas is door de Canadees Marcellus Gilmore Edson in 1884 voor het eerst gepatenteerd. Wij Nederlanders mogen dan fan zijn van pindakaas, de Amerikanen kunnen echt niet zonder. In Amerika is het daarom ook elk jaar op 24 januari pindakaasdag, oftewel Peanut Butter Day. Het antwoord op de vraag of pindakaas nu gezond of ongezond is, ligt erg gecompliceerd. Zoals meestal het geval is, zijn er voor- en nadelen.

De voedingswaarde van pindakaas ligt vrij hoog, zo bevat het:

- gezonde vezels voor de darmen
- veel vitamines zoals vitamine E en B3
- zeer hoge doses mineralen zoals magnesium, mangaan en fosfor
- ook behoorlijk wat ijzer, selenium, zink en kalium
- antioxidanten zoals p-coumaric acid en resveratrol
- een klein beetje CoQ10 voor meer energie
- beta-sitosterol dat bekend staat als een antikankerstof
- Omega 9, dat het cholesterol kan verlagen

Ook is pindakaas erg rijk aan eiwitten. Behalve lysine is het een redelijk compleet eiwitprofiel. Als losse bron van eiwitten is het niet geschikt, want lysine is een essentieel aminozuur. Om van de eiwitten van pinda's te kunnen profiteren zul je het dus moeten combineren met een andere bron van eiwit. Je zou dus zeggen dat de pinda het ideale voedingsmiddel is, maar zo ligt het nu ook weer niet. Pinda's bevatten

namelijk ook:

- acrylamide door het bakken, bewezen kankerverwekkend
- aflatoxines, een ongezonde schimmel
- Omega 6, dat ontstekingen kan aanjagen in ons lichaam
- goitrogenen, die de schildklier kunnen onderdrukken
- lectines in de vorm van pinda-agglutinine, bevordert bloedklontering
- oxalaten, die in de nieren kunnen kristalliseren.

Hoe zit het nou?

Je ziet dat er meerdere kanten zitten aan dit voedingsmiddel. Er zijn wel wat onderzoeken te vinden naar pindakaas en onze gezondheid, maar die zeggen lang niet altijd iets (te klein, belangen etc.). Wat wel leuk is, is een onderzoek*1 naar pindakaas en diabetes type 2 onder 83.818 Amerikaanse vrouwen. Het bleek dat pindakaaseters een 21% lagere kans op diabetes hadden als ze regelmatig pindakaas aten. Ik denk dat dit komt doordat



pindakaas arm is aan suiker, maar wel rijk aan vet en eiwit. Als je stopt met het eten van pindakaas en weer overschakelt op suikerrijk beleg, dan is de kans groter dat je later met diabetes te maken krijgt. Zeker als je bedenkt dat brood de bloedsuikerspiegel sneller laat stijgen dan suiker, omdat de glycemische index van brood 78 is en die van suiker zelf 'maar' 65.

Pinda's groeien onder de grond, daarom heten ze in Duitsland ook Erdnuss, oftewel aardnoot. De pinda is een peulvrucht en heeft daarmee bepaalde antinutriënten (zoals lectinen) die de gezondheid van de darm kunnen aantasten bij mensen die hier gevoelig voor zijn. Pinda's worden gebrand en daarbij komt acrylamide vrij. Deze stof is aangemerkt als kankerverwekkend en komt bij alle

verhittingsprocessen van levensmiddelen vrij. Denk aan de korst van een brood of de goudgele laag bij frietjes. Het geeft de heerlijke geur en aroma, maar er zijn betere dingen voor de gezondheid te verzinnen. Na het branden worden de noten gemalen. De vetzuren komen hierdoor vrij, waardoor deze kunnen oxideren. Zorg dus altijd voor verse pindakaas. NU.nl publiceerde onlangs een artikel dat meldde dat de dry roasting methode (droog roosteren) van pinda's het risico op een pinda-allergie kan vergroten. Bij dry roasting loopt de temperatuur op tot zo'n 170 graden. Beter is het om pinda's te roosteren bij een temperatuur van maximaal 42 graden. Dit kost meer tijd en tijd is geld, dus kiezen producenten hier niet voor. Kies overigens in de winkel altijd voor noten of pinda's die niet zijn gebak-

ken. Noten gebakken in olie bevatten zeer veel geoxideerd vet van het ontstekingsbevorderende Omega 6.

Het oordeel

Hierbij mijn visie, wat zeker niet de absolute waarheid is. Ik denk dat pinda's gezond genoeg zijn om af en toe te eten, maar ongezond genoeg om dit niet elke dag te nemen. Op deze manier loop je weinig kans om een allergie op te bouwen. Verleidelijk is het wel om dagelijks pindakaas te eten, want wij zijn evolutionair zo geprogrammeerd dat er geen rem zit op vetrijke voeding. Dat komt omdat vet vroeger in de natuur schaars was.

Zelf kan ik niet zo goed tegen pinda's, dus neem ik ook geen pindakaas. Als jij er geen problemen mee hebt en het wel

Zelf pindakaas maken

Wil je van de voordelen genieten, en de nadelen achterwege laten? Maak dan zelf pindakaas. Heel erg gemakkelijk, en perfect aan te passen aan je eigen smaak. Het enige wat je nodig hebt is een goede blender of keukenmachine. Bereidingstijd: 10 minuten. Zelfgemaakte pindakaas is veel smaakvoller dan de pindakaas in potjes. Gewoon een keer proberen!

Basisrecept:

Ingrediënten:

- Pinda's: Gebruik pinda's die licht geroosterd zijn en beslist niet gebrand. Bij voorkeur de biologische variant. Deze zijn wat duurder, maar de smaak is beslist beter. Zout: Gebruik liever geen gewoon keukenzout. Of gewoon helemaal geen zout.

Werkwijze:

- Doe de pinda's in de blender of keukenmachine. Zet de blender aan en voer langzaam de snelheid op.
- De pinda's worden nu vermalen in verschillende stadia.
- Als eerste zie je dat de pinda's van grove kruimels overgaan in een soort fijn meel.
- Daarna komt de olie langzaam vrij, en zie je dat het veranderd in een soort klomp deeg. Niks toevoegen, maar gewoon door blijven gaan!
- Na een paar minuten is alle olie uit de pinda's vrijgekomen en zie je dat het geheel een andere structuur krijgt: pindakaas!

Hierna kun je proeven en eventueel, naar smaak, zout toevoegen. Als het resultaat naar jouw smaak wat te droog is, kun je een heel klein beetje arachideolie (pindaolie) toevoegen. Doe dit in hele kleine hoeveelheden met een theelepeltje! De kleur is wat lichter dan je gewend bent van de pindakaas uit de supermarkt. Dit komt omdat de pinda's licht geroosterd zijn, en niet gebrand. Dit is puur visueel, en doet niets af aan de pure smaak. Doe de pindakaas in schoongemaakte potten en sluit ze goed af. Bij voorkeur de potten vooraf even koken, net zoals je doet als je jam maakt. Zelf pindakaas maken is dus heel erg eenvoudig en snel gedaan, en je weet wat je eet, zonder toevoegingen, kleurstoffen, smaakstoffen en andere onnodige troep. "Nadeel" is dat de zelfgemaakte pindakaas 'maar' twee weken houdbaar is. Maar gezien de populariteit van deze lekkernij in de meeste gezinnen, hoeft dit niet een heel groot probleem te zijn.

Varianten:

- Als je van wat zoetere pindakaas houdt, voeg dan een beetje honing toe.
- Hou je van pittig? Voeg dan een beetje cayennepeper toe.
- Ben jij een liefhebber van een boterham met pindakaas en sambal? Voeg dan wat sambal toe!
- Als je van stukjes houdt, bewaar dan een klein deel van de pinda's. Deze doe je heel even in de blender tot de gewenste grootte. Na het maken van de pindakaas, meng je de stukjes er gewoon doorheen.



wilt eten, dan raad ik je biologische pindakaas aan met een snufje zeezout. Je kunt het ook ongezouten kopen en het zelf zouten met Keltisch zeezout. Het probleem is dat veel supermarkten pindakaas verkopen die onder andere is aangengend met goedkope, gehydrogeneerde vetten. Deze vetten zijn eigenlijk gewoon margarine en zijn te herkennen aan het volgende ingrediënt op het etiket: "gedeeltelijk gehard plantaardig vet". Altijd wegblijven bij gehydrogeneerde vetten, want deze zijn zeer ongezond. Pindakaas in de supermarkt bevat ook stiekem vaak gewoon suiker, laat deze dus links liggen. In licht pindakaas hebben ze het vet vervangen door suiker, waardoor je er per saldo dus amper wat mee opschiet.

Het beste is om te kiezen voor een notenpasta afkomstig van ongebrande noten, zoals witte amandelpasta. Witte cashewpasta is ook goed. Deze missen de acrylamide en zijn daardoor wel minder lekker. Als je voor lekker gaat kun je ook notenpasta van gebrande noten nemen, zoals hazel-, amandel- of cashewpasta. Deze kun je dan dagelijks afwisselen. Je weet het: verandering van spijs doet eten! **S&F**

*1: Bron: JAMA The Journal of the American Medical Association